



**MENINGKATKAN TEKNIK DASAR LARI *SPRINT* DAN  
AKTIVITAS PEMBELAJARAN DENGAN MENGGUNAKAN  
MEDIA GAMBAR PADA SISWA KELAS V SDN 06  
PEMATANG TIGA BENGKULU TENGAH**

**SKRIPSI**

**OLEH:  
MARYONO  
NPM 1113912080**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam  
Jabatan FKIP Universitas Bengkulu**

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN  
BAGI GURU DALAM JABATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**

## **Abstrak**

**Maryono. NPM 1113912080 Meningkatkan Teknik Dasar Lari *Sprint* Dan Aktivitas Pembelajaran Dengan Menggunakan Media Gambar Pada Siswa Kelas V SDN 06 Pematang Tiga Bengkulu Tengah. Skripsi Program Sarjana Kependidikan Guru Dalam Jabatan. FKIP Universitas Bengkulu 2014**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lari *sprint* dan aktivitas pembelajaran pada siswa kelas V SDN 06 Pematang Tiga Bengkulu Tengah. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan jumlah subjek adalah 30 orang siswa. hasil penelitian ini menyimpulkan (1) Penerapan media gambar dalam pembelajaran penjaskes dapat meningkatkan keterampilan siswa kelas V SDN 06 Pematang Tiga Bengkulu Tengah dalam melakukan teknik dasar lari *sprint*. pada siklus 1 menunjukkan rata-rata nilai yang diperoleh sebesar 6,03 dengan persentase ketuntasan sebesar 36,3%. selanjutnya, meningkat pada siklus 2 dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 6,8 dan persentase ketuntasan sebesar 63,3%. kemudian meningkat kembali pada siklus 3 dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 7,1 dan persentase ketuntasan sebesar 80%., (2) Penerapan media gambar dalam pembelajaran penjaskes dapat meningkatkan aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran di kelas V SDN 06 Pematang Tiga Bengkulu Tengah.

Kata Kunci: Media Gambar, Lari Sprint, Aktivitas

## **Abstract**

**Maryono. NPM 1113912080 Sprint Run Improve Basic Techniques And Learning Activities Media Using Pictures SDN 06 Pematang Tiga Central Bengkulu. Thesis Master's Program in the Department of Teacher Education at. FKIP University of Bengkulu 2014.**

*This study aims to determine the improvement of students' ability to perform basic sprint technique and learning activities at the fifth grade students of SDN 06 Causeway Three Central Bengkulu . This research is Classroom Action Research with the number of subjects is 30 students . the results of this study concluded ( 1 ) The application of media in teaching PE images can improve the skills of fifth grade students of SDN 06 Causeway Three Central Bengkulu in performing basic sprint technique . Test students' skills in basic techniques sprint on cycle 1 shows the average value of 6.03 obtained with the percentage of completeness was 36.3 % . furthermore , an increase in cycle 2 with an average value of 6.8 obtained and the percentage of completeness of 63.3 % . then increased again in cycle 3 with an average value obtained was 7.1 and the percentage of completeness of 80 % . , ( 2 ) application of media in teaching image can enhance the activity of teachers and students in the learning process in the classroom SDN 06 Causeway Three Central Bengkulu.*

**Keywords : Media Images , Running Sprint , Activities**

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru dalam Jabatan (Program SKGJ) Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri, atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Bengkulu, Januari 2014

Maryono  
NPM 1113912080



## MOTTO

*Bekerjalah bagaikan tak butuh uang. Mencintailah bagaikan tak pernah disakiti.  
Menarilah bagaikan tak seorang pun sedang menonton.*

*Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil; kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik.*

*Dalam masalah hati nurani, pikiran pertamalah yang terbaik. Dalam masalah kebijaksanaan, pemikiran terakhirlah yang paling baik.*

## PERSEMBAHAN

*Kupersembahkan karyaku ini buat yang tersayang:*

- *Istriku Samirahati, yang selalu memberikan doa, dukungan dan motivasi yang segalanya yang tak terhingga.*
  - *Kedua putri ku Santi Maryani dan Beekty Pangudji yang selalu menjadi penyemangat.*
- Jadikanlah ini bagian dari motivasi kalian untuk lebih maju.*

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Meningkatkan Teknik Dasar Lari *Sprint* Dan Aktivitas Pembelajaran Dengan Menggunakan Media Gambar Pada Siswa Kelas V SDN 06 Pematang Tiga Bengkulu Tengah". Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Strata 1 Pendidikan Guru Penjaskes Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.

Proses penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, saran dan informasi yang penulis butuhkan, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ridwan Nurazi, M.Sc. Akt., selaku rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof. Dr. H. Rambat Nur Sasongko, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
3. Dr. I Wayan Dharmayana, M.Psi., Ketua Program SKGJ FKIP Universitas Bengkulu.
4. Drs. H. Sofino, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan masukan kepada penulis dari awal hingga selesainya skripsi ini.

5. Dra. Yarmani, M.Kes., selaku dosen pembimbing 2 yang telah sabar untuk membimbing, memberikan saran dan masukan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Kritik dan saran yang membangun peneliti harapkan agar lebih baik di masa depan.

Bengkulu, Januari 2014

Maryono

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vii
LEMBAR PERNYATAAN.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR/BAGAN .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori .....	6
B. Penelitian Yang Relevan.....	18
C. Kerangka Berpikir .....	19

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Subjek Penelitian .....	22
C. Definisi Operasional.....	22
D. Prosedur Penelitian.....	23

E. Instrumen Penelitian .....	26
F. Teknik Analisis Data .....	29
G. Indikator Keberhasilan .....	31

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	32
1. Siklus 1 .....	32
2. Siklus 2 .....	37
3. Siklus 3 .....	42
B. Pembahasan .....	46

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	50

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>52</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>53</b>
----------------------	-----------

<b>DAFTAR RIWAYAT HIDP .....</b>	<b>77</b>
----------------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Penelitian .....	26
Tabel 3.2 Skala Penilaian Untuk Setiap Indikator .....	26
Tabel 3.3 Lembar Observasi Aktivitas Guru .....	28
Tabel 3.4 Lembar Observasi Aktivitas Siswa.....	29
Tabel 3.5 Rentang Nilai Aktivitas Guru .....	31
Tabel 3.6 Rentang Nilai Aktivitas Siswa .....	31
Tabel 4.1 Data Hasil Aktivitas Guru Siklus 1.....	32
Tabel 4.2 Data Hasil Aktivitas Siswa Siklus 1 .....	33
Tabel 4.3 Hasil Keterampilan Teknik Dasar Siklus 1 .....	34
Tabel 4.4 Data Hasil Aktivitas Guru Siklus 2.....	37
Tabel 4.5 Data Hasil Aktivitas Siswa Siklus 2 .....	38
Tabel 4.6 Hasil Keterampilan Teknik Dasar Siklus 2 .....	39
Tabel 4.7 Data Hasil Aktivitas Guru Siklus 3.....	42
Tabel 4.8 Data Hasil Aktivitas Siswa Siklus 3 .....	43
Tabel 4.9 Hasil Keterampilan Teknik Dasar Siklus 3 .....	44
Tabel 4.10 Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Lari Sprint .....	45
Tabel 4.11 Peningkatan Aktivitas Guru dan Siswa .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Start Jongkok .....	13
Gambar 2.3 sikap Bersedia .....	14
Gambar 2.4 Sikap Siap .....	15
Gambar 2.5 Iya" .....	16
Gambar 2.6 Gerakan Lari .....	17
Gambar 2.7 Kerangka Berpikir.....	21
Gambar 3.1 Alur PTK.....	23
Gambar 4.1 Peningkatan Aktivitas Guru dan siswa .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 RPP .....	54
Lampiran 2 Lembar Observasi Aktivitas Guru .....	59
Lampiran 3 Lembar Observasi Aktivitas Siswa .....	62
Lampiran 4 Instrumen Penelitian.....	63
Lampiran 5 Data Aktivitas Guru Siklus 1 .....	65
Lampiran 6 Data Aktivitas Siswa Siklus 1 .....	66
Lampiran 7 Data Keterampilan Teknik Dasar Lari Sprint Siklus 1....	67
Lampiran 8 Data Aktivitas Guru Siklus 2 .....	68
Lampiran 9 Data Aktivitas Siswa Siklus 2 .....	69
Lampiran 10 Data Keterampilan Teknik Dasar Lari Sprint Siklus 2 .....	70
Lampiran 11 Data Aktivitas Guru Siklus 3 .....	71
Lampiran 12 Data Aktivitas Siswa Siklus 3 .....	72
Lampiran 13 Data Keterampilan Teknik Dasar Lari Sprint Siklus 3 .....	73
Lampiran 14 Foto Penelitian .....	74



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut Suherman (2000: 23) bahwa secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan menjadi empat kelompok yaitu: (1) perkembangan fisik, (2) perkembangan gerak, (3) perkembangan mental dan, (4) perkembangan sosial. Melalui pendidikan jasmani diharapkan bisa merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa.

Berdasarkan Permendiknas no 22 Tahun 2006 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis, (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai

informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah dikemukakan di atas, diperlukan peranan dari guru, pihak sekolah dan orang tua siswa yang baik, karena merupakan salah satu faktor penunjang pencapaian tujuan pendidikan jasmani. Salah satu peran guru dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah dalam proses pembelajaran. Guru hendaknya mampu mengelola pembelajaran dan mampu mentransfer pembelajaran agar mudah diserap oleh siswa dalam proses pembelajaran tersebut.

Namun sebaliknya, kenyataannya masih banyak guru yang belum mampu mengelola pembelajaran dan mentransfer pembelajaran agar mudah diserap siswa. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada semester 1 tahun pelajaran 2013/2014 ditemukan permasalahan yaitu rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lari *sprint* di kelas V SDN 6 Pematang Tiga. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu: (1) siswa kurang menyukai dan semangat pada saat pembelajaran, (2) siswa masih kurang terlibat aktif dalam pembelajaran, (3) siswa kesulitan dalam mempelajari teknik dasar lari *sprint*.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti merencanakan perbaikan pada pembelajaran Penjas di kelas tersebut. Rencana perbaikan tersebut adalah dengan menerapkan media gambar pada pembelajaran penjas kes dengan materi teknik dasar lari *sprint*. Alasan peneliti memilih media gambar

dalam pemecahan permasalahan tersebut adalah (1) media gambar sangat sangat berperan penting dalam keterampilan gerak karena gerak menggunakan unsur visualisasi, (2) berdasarkan hasil penelitian oleh Tauzi di SDN 179 Seluma pada tahun 2013 yang menyimpulkan bahwa (1) Penerapan media gambar dalam pembelajaran penjaskes materi lari jarak pendek 60 m dapat meningkatkan keterampilan siswa kelas V SDN 179 Seluma dalam melakukan lari jarak pendek 60 m, (2) Penerapan media gambar dalam pembelajaran penjaskes materi lari jarak pendek 60 m dapat meningkatkan kualitas pengelolaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru Penjaskes kelas V SDN 179 Seluma.

Berdasarkan fakta dan penelitian terdahulu yang telah dikemukakan di atas, maka yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah Peningkatan Teknik Dasar Lari Sprint Dengan Menggunakan Media Gambar Pada Siswa Kelas V SDN 06 Pematang Tiga Bengkulu Tengah.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu:

1. Belum mengetahui pengaruh penggunaan media gambar terhadap kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lari sprint.
2. Belum mengetahui tingkat pemahaman siswa dalam melakukan teknik dasar lari sprint dengan menggunakan media gambar.

3. Belum mengetahui efektifitas penggunaan media gambar terhadap kualitas proses pembelajaran penjas pada materi teknik dasar lari *sprint*.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka, pembatasan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah pada peningkatan teknik dasar lari *sprint* dengan menerapkan media gambar pada siswa Kelas V SDN 06 Pematang Tiga Bengkulu Tengah.

### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah dengan menerapkan media gambar dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lari *sprint* dan aktivitas pembelajaran pada siswa kelas V SDN 06 Pematang Tiga Bengkulu Tengah?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah “untuk mengetahui peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lari *sprint* dan aktivitas pembelajaran pada siswa kelas V SDN 06 Pematang Tiga Bengkulu Tengah.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam dunia pendidikan sebagai berikut.

#### **1. Manfaat Teori**

Hasil penelitian ini diharapkan secara teoritis dapat memberikan sumbangan dalam pembelajaran Penjas terutama peningkatan kemampuan

melakukan teknik dasar lari sprint melalui penggunaan media gambar. Penelitian ini juga dapat meningkatkan kemampuan profesionalisme dalam mengajar Penjas.

Secara khusus penelitian ini memberikan kontribusi pada media pembelajaran Penjas yaitu media gambar.

## **2. Manfaat praktis**

### **a. Bagi Siswa**

- 1) Dapat meningkatkan kemampuan melakukan teknik dasar lari sprint melalui media gambar.
- 2) Dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dengan situasi belajar yang menyenangkan pada materi lari sprint dengan menggunakan media gambar.

### **b. Bagi Guru**

- 1) Menambah wawasan pengetahuan tentang pembelajaran Penjas terutama mengenai penggunaan berbagai media pembelajaran, khususnya media gambar.
- 2) Memberikan pengetahuan, pengalaman tentang media gambar.

### **c. Bagi Peneliti**

Meningkatkan kemampuan dalam menciptakan pembelajaran Penjas yang inovatif, kreatif, dan menyenangkan melalui penggunaan media gambar

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Media Pembelajaran**

Media adalah sarana untuk meningkatkan kegiatan proses belajar mengajar. Gagne dalam Sadiman dkk, (1993: 1) menyatakan bahwa media adalah berbagai jenis komponen dan lingkungannya. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa media adalah alat yang dapat membantu proses belajar mengajar yang berfungsi memperjelas makna pesan yang disampaikan sehingga tujuan pelajaran dengan lebih baik dan sempurna.

Mengingat banyaknya macam media maka guru harus dapat berusaha memilihnya dengan cermat agar dapat digunakan dengan tepat. Adapun beberapa hal yang diperhatikan dalam memilih media, antara lain: (1) Tujuan: Media yang dipilih hendaknya menunjang tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan. (2) keterpatgunaan: Media yang digunakan hendaknya sesuai untuk menyampaikan pesan yang hendak di komunikasikan atau di informasikan. (3) Tingkat kemampuan siswa: Media yang di gunakan hendaknya sesuai dengan tingkat kemampuan siswa, tingkat pendekatan terhadap pokok masalah, besar kecilnya kelompok, atau jangkauan penggunaan media tersebut. (4) Biaya: Biaya hendaknya seimbang dengan hasil yang telah diharapkan dan sesuai dengan dana yang tersedia. (5) Ketersediaan: Apakah media yang digunakan cukup tersedia atau tidak?

Apakah ada pergantian media media yang lain yang relevan? Apakah direncanakan untuk perorangan atau untuk kelompok? (6). Mutu Teknis Kualitas media harus dipertimbangkan, jika media sudah rusak, kurang jelas atau terganggu, sehingga mengganggu proses transfer informasi atau tidak menarik, kurang bisa dipahami (Daryanto, 1993: 3).

Hakikat belajar akan lebih bermakna sebab siswa dihadapkan dengan situasi dan keadaan yang sebenarnya atau bersifat alami. Beberapa prinsip pembuatan media pembelajaran yang perlu diperhatikan (Rahadi: 2008), adalah yaitu: (a) media yang dibuat harus sesuai dengan tujuan dan fungsi penggunaannya; (b) dapat membantu memberikan pemahaman terhadap suatu konsep tertentu, terutama konsep yang abstrak; (c) dapat mendorong kreatifitas siswa, memberikan kesempatan kepada siswa untuk bereksperimen dan bereksplorasi (menemukan sendiri); (d) media yang dibuat harus mempertimbangkan faktor keamanan, tidak mengandung unsur yang membahayakan siswa; (e) dapat digunakan secara individual, kelompok dan klasikal; (f) usahakan memenuhi unsur kebenaran substansial dan kemenarikan; (g) media belajar hendaknya mudah dipergunakan baik oleh guru maupun siswa; (h) bahan-bahan yang diperlukan untuk membuat hendaknya dipilih agar mudah diperoleh di lingkungan sekitar dengan biaya yang relatif murah; dan (i) jenis media yang dibuat harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan sasaran didik.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan beberapa kriteria dalam memilih media pembelajaran, yaitu: (a) kesesuaian, yaitu antara fungsi media dengan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang ingin dicapai; (b) mewakili, yaitu media dapat mewakili konsep yang abstrak; (c) ekonomis dan praktis, yaitu media tidak memerlukan biaya yang mahal serta mudah dalam penggunaan; (d) keamanan, yaitu tidak mengakibatkan kecelakaan, atau hal-hal yang dapat mencederai siswa; dan, (e) keindahan, yaitu media berbentuk menarik dan bernilai estetika.

Dengan demikian media pembelajaran dalam penelitian ini adalah alat bantu untuk penyampaian pesan atau cara gerak kepada siswa agar dapat menganalisa setiap gerakan dan dengan analisa tersebut siswa dapat melakukan gerakan tersebut secara baik dan benar. Media yang digunakan dalam penelitian ini yaitu media gambar.

## **2. Media Gambar**

Menurut Hamalik dalam Tauzi (2013: 37) media gambar adalah segala sesuatu yang diwujudkan secara visual kedalam bentuk dua dimensi sebagai curahan ataupun pikiran yang bentuknya bermacam-macam seperti lukisan, potret, slide, film, strip, *opaque projector*. Menurut Sadiman dalam Tauzi (2013: 37) mengatakan media gambar adalah media yang paling umum dipakai, yang merupakan bahasan umum yang dapat dimengerti dan dinikmati dimana-mana. Sedangkan menurut Soelarko (1980: 3) media



gambar merupakan peniruan dari benda-benda dan pemandangan dalam hal bentuk, rupa, serta ukurannya relatif terhadap lingkungan.

Media gambar telah berkembang sesuai dengan kemajuan teknologi seperti gambar fotografi. Gambar fotografi bisa diperoleh dari surat kabar, majalah, brosur, dan buku-buku. Gambar, lukisan, kartun, ilustrasi, foto yang diperoleh dari berbagai sumber tersebut dapat dipergunakan oleh guru secara efektif dalam kegiatan belajar mengajar pada tiap jenjang pendidikan dan berbagai disiplin ilmu (Sujana 2000: 78).

Media gambar termasuk ke dalam media visual. Sama dengan media lain, media gambar berfungsi untuk menyalurkan pesan dan penerima sumber ke penerima pesan. Pesan yang akan disampaikan dituangkan ke dalam simbol-simbol komunikasi visual. Supaya proses penyampaian pesan dapat berhasil dan efisien, simbol-simbol tersebut perlu dipahami benar. Secara khusus gambar berfungsi pula untuk menarik perhatian, memperjelas sajian ide, menghiasi fakta yang mungkin akan cepat dilupakan atau diabaikan bila tidak digrafiskan. Media gambar berbentuk dua dimensi (grafis) karena hanya memiliki ukuran panjang dan lebar. Yang termasuk media gambar adalah gambar, foto, grafik, bagan atau diagram, kartun, komik, poster, peta dan lain-lain (Tauzi, 2013: 36).

Media gambar mempunyai beberapa kelebihan (Sadiman 2003: 29-31) yaitu sifatnya konkrit, gambar dapat mengatasi batasan ruang dan waktu. Media gambar juga dapat mengatasi keterbatasan pengamatan manusia,

dapat memperjelas suatu masalah, gambar juga dapat digunakan tanpa memerlukan alat khusus. Di samping itu media gambar atau foto juga mempunyai beberapa kelemahan (Sadiman 2003 : 31) yaitu gambar hanya menekankan persepsi indra mata, gambar benda yang terlalu kompleks kurang efektif untuk kegiatan pembelajaran, ukurannya sangat terbatas untuk kelompok besar. Ada beberapa syarat harus terpenuhi supaya gambar itu baik sebagai media pendidikan setidaknya gambar itu akan cocok dengan tujuan pendidikan. Gambar tersebut harus otentik, sederhana dan ukurannya relatif serta gambar sebaiknya mengandung gerak atau perbuatan, gambar juga hendaknya bagus dari sudut seni dan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

### **3. Pembelajaran Atletik di SD**

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga lain, karena terkandung didalamnya unsur-unsur dasar gerak cabang olahraga lain, yaitu: lari, lompat, dan melempar. Oleh karena itu atletik merupakan mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87.

Menurut Sriawan (2009: 6) Atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta kebiasaan hidup sehat dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan

jasmani, mental, sosial serta emosional. Selanjutnya Sriawan mengungkapkan bahwa tujuan pembelajaran atletik di sekolah dimaksudkan untuk membantu siswa memperbaiki kualitas kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pemahaman, pengembangan sikap yang positif, serta keterampilan gerak dasar atletik. Aktivitas yang dikembangkan meliputi jalan, dasar-dasar gerak lari, gerakan dasar lompat dan loncat, serta gerak dasar lempar.

Selanjutnya juga Bahagia (2006: 16) mengungkapkan secara umum ruang lingkup pembelajaran atletik di sekolah-sekolah meliputi nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar. Khusus untuk nomor lari dibagi dalam kelompok yang meliputi, jalan 5 km, jalan 10 km, jalan 20 km, dan jalan 50 km. Kemudian nomor lari dibagi lagi kedalam: (1) lari jarak pendek meliputi : 60 m, 100 m, 200m, 400 m, (2) Lari jarak menengah meliputi : 800 m dan 1500 m, (3) Lari jarak jauh meliputi : 5000 m , 10.000 m, marathon, (4) Lari estafet meliputi : 4 x 100 m, 4 x 400 m, (5) Lari rintangan meliputi : lari gawang 100 m, 110 m, 400 m dan 3000 m halang rintang.

#### **4. Pembelajaran Lari *Sprint* di Sekolah Dasar**

Lari *sprint* merupakan salah satu lari dengan nomor jarak pendek. Lari *sprint* adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan.

Menurut Muhajir (2004) sprint atau lari cepat yaitu, perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m. Nomor lomba atau event lari sprint menjangkau jarak

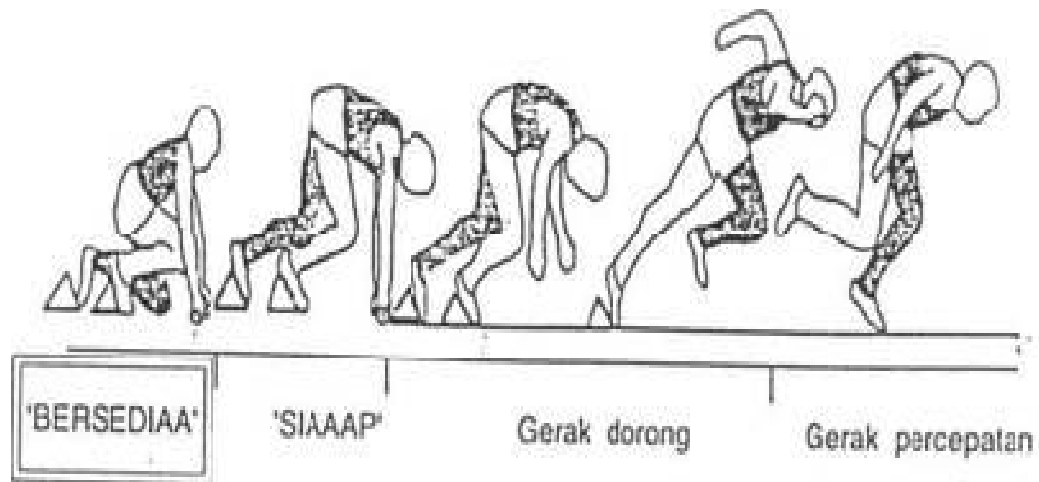
dari 50 meter, yang bagi atlet senior hanya dilombakan indoor saja, sampai dengan dan termasuk jarak 400 meter. Kepentingan relatif dari tuntutan yang diletakkan pada seorang sprinter adalah beragam sesuai dengan event-nya, namun kebutuhan dari semua lari-sprint yang paling nyata adalah 'kecepatan'. Kecepatan dalam lari sprint adalah hasil dari kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan yang halus, lancar-efisien dibutuhkan bagi berlari dengan kecepatan tinggi. Kelangsungan gerak lari cepat atau sprint dapat dibagi menjadi tiga, yaitu; (A) *Start*, (B) gerakan lari cepat, (C) Gerakan *finish*.

#### **a. *Start***

Tujuan utama start dalam lari jarak pendek, lari estafet/sambung, dan lomba lari gawang adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Si pelari harus dapat mengatasi kelembaman/inertia dengan menerapkan daya maksimum terhadap *start block* sesegera mungkin setelah tembakan pistol start atau aba-aba dari *starter* dan bergerak ke dalam suatu posisi optimum untuk tahap lari percepatan.

Menurut Tauzi (2013: 25) dalam perlombaan lari, ada tiga cara start, yaitu (1) start berdiri (*standing start*), (2) start jongkok (*crouching start*), (3) start melayang (*flying start*). Dengan demikian start yang akan menjadi keterampilan dasar yang diukur dalam penelitian ini adalah start jongkok (*crouching start*).

### b. Teknik Dasar *Start Jongkok*



Gambar 2.1 start Jongkok (Bahagia, 2006: 29)

Pada Cabang Atletik khususnya pada nomor lari teknik Permulaan Lari (*Start*) menggunakan alat yaitu *Start Block* yang dapat disesuaikan ukurannya berdasarkan kaki pelari. Ada tiga macam penempatan start block, dan penempatannya disesuaikan dengan postur tubuh, yaitu: (a) Start pendek (*short start*); (c) Start medium (*medium start*); (d) Start panjang (*longed start*).

### c. Teknik Dasar *Start Jongkok* pada **Aba-Aba Bersedia**

1. Pelari harus menempatkan kakinya di blok (tempat/ papan untuk melakukan awalan start).
2. Lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit.
3. Jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung.

4. Pandangan mata menatap lurus ke bawah. (Tauzi, 2013: 27).



Gambar 2.3 Sikap Bersedia

**d. Teknik Dasar Start Jongkok Pada Aba-aba “Siap”**

Cara melakukan teknik dasar start jongkok pada Aba-aba “Siap” adalah sebagai berikut.

- 1) Angkat panggul ke depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, garis punggung sedikit menurun ke depan, dan erat badan lebih ke depan.
- 2) Kepala rendah, leher tetap kendur, pandangan ke bawah kira-kira 1-1,5 meter di muka garis start.
- 3) Lengan tetap lurus dan lengan tidak boleh bengkok.
- 4) Pada waktu mengangkat panggul, ambil napas dalam-dalam
- 5) Pusatkan perhatian pada bunyi pistol start.



Gambar 2.4 Sikap Siap

**e. Teknik Dasar Start Jongkok pada Aba-aba “Ya”**

Cara melakukanteknik dasar start jongkok pada aba-aba “Ya” (Tauzi, 2013: 28) adalah sebagai berikut.

- 1) Ayunkan lengan kiri ke depan dan lengan kanan ke belakang kuat-kuat,
- 2) Kaki kiri menolak kuat-kuat sampai tekejang lurus. Kaki kanan melangkah secepat mungkin, dan secepat itu pula mencapai tanah.
- 3) berat badan harus meluncur ke depan.

- 4) Langkah lari makin lama makin menjadi lebar. 6-9 langkah pertama merupakan langkah peralihan dari langkah-langkah start ke langkah-langkah lari dengan kecepatan penuh.



Gambar 2.5. Yaaa

#### **f. Gerakan Lari**

Setelah melakukan gerakan Start dengan langkah-langkah peralihan yang meningkat makin lebar dan condong badan yang berangsur-angsur berkurang, kemudian dilanjutkan dengan melakukan gerakan lari cepat. Cara melakukan gerakan lari cepat yaitu:

- 1) Kaki menolak dengan kuat sampai terkejang lurus. Lutut diangkat setinggi panggul, tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar.



- 2) Usahakan agar badan tetap rileks, badan condong ke depan dengan lutut antara 25-30%. gerakan lengan jangan terlalu berlebihan.

Menurut Bahagia (2006: 30) gerak dominan yang utama dari gerak lari adalah gerakan langkah kaki dan ayunan lengan. Sedangkan aspek lain yang perlu diperhatikan pada saat berlari adalah: kecondongan badan (d disesuaikan dengan jenis/type lari), pengaturan napas, dan harmonisasi gerakan lengan dan tungkai. Sedangkan yang paling menentukan kecepatan lari seseorang adalah panjang langkah x kekerapan langkah. Langkah kaki terdiri dari tahap menumpu dan tahap melayang. Sedangkan gerakan kaki mulai tahap menumpu kemudian mendorong (kaki tolak) sedangkan kaki ayun melakukan gerak pemulihan dan gerak ayunan.

Pada gambar di bawah ini diperlihatkan rangkaian gerak lari dan gerak langkah pada saat menumpu dan melayang.



Gambar 2.6 Gerakan Lari (Bahagia, 2006: 30).

### **g. Gerakan finish**

Menurut Tauzi (2013: 31) ada beberapa cara yang dapat dilakukan pada waktu pelari mencapai finish. Lari terus tanpa perubahan apapun. Dada dicondongkan ke depan, tangan kedua-duanya diayunkan ke bawah belakang, atau dalam bahasa Jawa disebut *ambyuk*. Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan, yang lazim disebut *The String*. Jarak 20 meter terakhir sebelum garis finis merupakan perjuangan untuk mencapai kemenangan dalam perlombaan lari, maka yang perlu diperhatikan adalah kecepatan langkah, jangan menengok lawan, jangan melompat, dan jangan perlambat langkah sebelum melewati garis finis.

### **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang mendasari penelitian ini adalah: *pertama* penelitian oleh Tauzi (2013) yang berjudul Penerapan Media Gambar Dalam Meningkatkan Teknik Lari Jarak Pendek 60 M Pada Siswa Kelas V SDN 179 Seluma. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Penerapan media gambar dalam pembelajaran penjaskes materi lari jarak pendek 60 m dapat meningkatkan keterampilan siswa kelas V SDN 179 Seluma dalam melakukan lari jarak pendek 60 m. Tes keterampilan siswa dalam melakukan lari jarak pendek 60 m pada siklus satu rata-rata siswa sebesar 6,87 dengan ketuntasan belajar klasikal sebesar 63,64 % yang terbilang belum tuntas. Kemudian meningkat di siklus kedua dengan rata-rata siswa sebesar 8,3

dengan ketuntasan belajar klasikal sebesar 90,91% dengan kategori tuntas. (2) Penerapan media gambar dalam pembelajaran penjaskes materi lari jarak pendek 60 m dapat meningkatkan kualitas pengelolaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru Penjaskes kelas V SDN 179 Seluma. Observasi terhadap guru pada siklus satu yang hanya sebesar 10,5 dengan kategori cukup, dan meningkat di siklus kedua sebesar 17 dengan kategori baik.

*Kedua* Penelitian oleh Endro Mulyono (2012) yang berjudul Meningkatkan aktivitas siswa dalam pembelajaran lari cepat (sprint) siswa kelas V SDN Welulang II Kec. Lumbang Kab. Pasuruan menggunakan metode PAKEM. Hasil dari penelitian tindakan kelas ini pada data awal ke siklus 1 dan dilanjutkan ke siklus 2 aktivitas siswa tadinya tidak antusias sebanyak 40% meningkat di siklus 1 menjadi 70% kemudian di siklus 2 menjadi 100%. Siswa yang tadinya tidak bersungguh-sungguh sebanyak 30% meningkat di siklus 1 menjadi 75% di siklus 2 meningkat menjadi 90%, dan siswa yang tadinya tidak senang sebanyak 30% meningkat di siklus 1 menjadi 70% dan dilanjutkan ke siklus 2 meningkat menjadi 100%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan permasalahan, kajian teori, dan penelitian sebelumnya maka, kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah berawal dari kondisi real yaitu terdapat permasalahan pembelajaran Penjas pada materi lari *Sprint* di kelas V SDN 6 Pematang Tiga. Permasalahan tersebut adalah rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lari *sprint* di kelas V SDN 6

Pematang Tiga. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu: (1) siswa kurang menyukai dan semangat pada saat pembelajaran, (2) siswa masih kurang terlibat aktif dalam pembelajaran, (3) siswa kesulitan dalam mempelajari teknik dasar lari *sprint*. Peneliti merencanakan perbaikan untuk mencapai kondisi pembelajaran yang ideal pada pembelajaran Penjas di kelas tersebut dengan menerapkan media gambar pada pembelajaran penjaskes dengan materi teknik dasar lari *sprint*. Alasan peneliti memilih media gambar dalam pemecahan permasalahan tersebut adalah (1) media gambar sangat sangat berperan penting dalam keterampilan gerak karena gerak menggunakan unsur visualisasi, (2) penerapan media gambar dalam pembelajaran penjaskes materi lari jarak pendek 60 m dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan lari jarak pendek 60 m, (3) penerapan media gambar dalam pembelajaran penjaskes materi lari jarak pendek 60 m dapat meningkatkan kualitas pengelolaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru Penjaskes. Jika digambarkan dalam bentuk bagan, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.



**Gambar 2.7 Kerangka Berpikir**

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelas atau di sekolah tempat dia mengajar dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya (Arikunto, 2010: 58).

Dalam penelitian tindakan kelas ini, peneliti melaksanakan penelitian melalui dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

#### **B. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 06 Pematang Tiga Bengkulu Tengah yang berjumlah 30 orang siswa yang terdiri dari 17 orang Putra dan 13 orang putri.

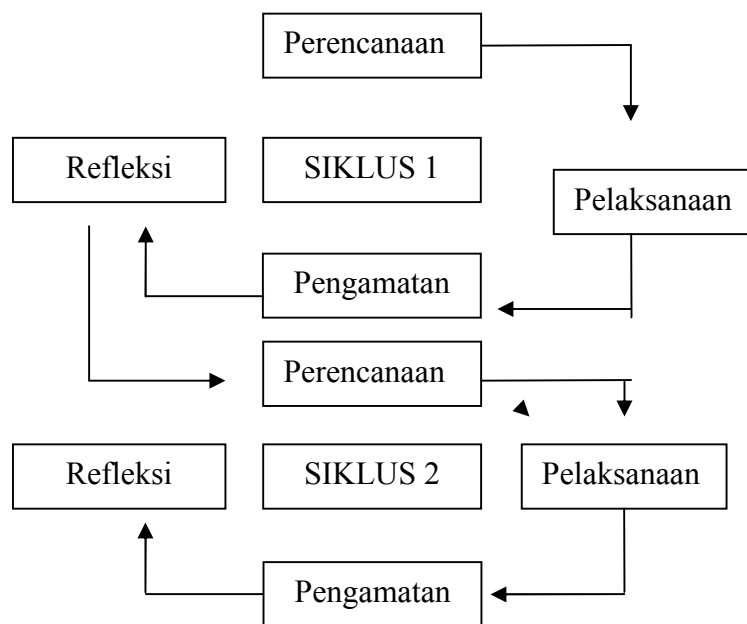
Lokasi Penelitian tindakan kelas ini dilakukan di SDN 06 Pematang Tiga Bengkulu Tengah.

#### **C. Definisi Operasional**

1. Teknik Lari sprint adalah kemampuan siswa melakukan gerakan teknik dasar pada lari sprint dimulai dari start, gerakan lari dan gerakan finish.
2. Media Gambar adalah alat yang digunakan guru dalam menyampaikan pesan pembelajaran dalam hal ini adalah gambar rangkaian gerak dasar lari sprint yaitu gambar start, gerakan lari, dan gerakan finish.

#### D. Prosedur Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dengan menerapkan siklus yang berkelanjutan. Penelitian ini dilaksanakan sampai pembelajaran berhasil, tiap siklus dilakukan satu kali pertemuan selama 3 x 35 menit. Pelaksanaan siklus kedua merupakan perbaikan dari siklus pertama yang belum mencapai keberhasilan. Tiap siklus terdiri dari empat tahapan yaitu: (1) tahap perencanaan, (2) tahap pelaksanaan tindakan, (3) tahap pengamatan, dan (4) tahap refleksi. Jika digambarkan dalam bentuk bagan maka akan terlihat seperti bagan berikut ini.



Gambar 3.1 Alur PTK (Arikunto, 2006: 16)

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan dalam siklus I sampai siklus ke-n. Tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan refleksi

dari siklus sebelumnya. Prosedur pelaksanaan dalam tahap ini meliputi (1) Perencanaan (2) Pelaksanaan (3) Pengamatan (4) Refleksi. Secara rinci tahap-tahap tindakan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

### 1. Tahap Perencanaan

Kegiatan yang peneliti lakukan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut: (1) Menganalisis kurikulum (Standar Kompetensi/Kompetensi Dasar) yang berkaitan dengan lari sprint, (2) Menyiapkan media gambar yang akan diterapkan, (3) Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dengan penerapan media gambar pada lari sprint, dan (4) Membuat lembar observasi guru.

### 2. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas pada Pembelajaran penjas kes dengan materi lari sprint dilaksanakan pada jam pembelajaran Penjas kes. Adapun langkah-langkah pada tahap pelaksanaan ini adalah sebagai berikut:

- a. Guru menunjukkan media gambar berupa gambar *start* jongkok, dan guru menjelaskan gambar tersebut dan memberikan contoh kepada siswa dengan berdemonstrasi di depan siswa.
- b. Beberapa orang siswa maju ke depan dan disuruh untuk melakukan *start* jongkok, dan siswa yang lainnya memperhatikan kemudian mengikuti di belakang.



- c. Guru kembali menunjukkan media gambar berupa gerakan lari *sprint*.
- d. Guru mempraktikkan lari sprint dengan diawali menggunakan teknik lari yang benar dan diakhiri dengan *finish*.
- e. Siswa menirukan gerakan lari dan *finish* dengan bimbingan guru secara berulang-ulang.
- f. Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti.
- g. Siswa dengan bimbingan guru menyimpulkan materi pembelajaran.
- h. Guru melakukan tes berupa lari sprint dimulai *start* jongkok, lari *sprint* dan diakhiri melakukan *finish*.

### 3. Tahap Observasi

Observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi yang telah dibuat. Kegiatan observasi ini dilakukan secara bersamaan dengan pelaksanaan tindakan dan dilakukan sejak awal hingga akhir penelitian guna mengumpulkan data yang diperlukan sehingga kekurangan atau kesalahan yang dilakukan sebelumnya dapat diperbaiki, sedangkan kelebihan dapat dipertahankan di siklus berikutnya. Observasi dilakukan oleh dua orang observer, yaitu teman sejawat.

### 4. Tahap Refleksi

Hasil yang diperoleh dari pengamatan dianalisis untuk melihat kelemahan dan kelebihan tindakan yang telah dilakukan. Hasil analisis ini digunakan sebagai bahan untuk melakukan refleksi, yaitu dapat diketahui

ketercapaian indikator pada proses pembelajaran Penjaskes. Kelemahan yang timbul akan diperbaiki di siklus berikutnya.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes melakukan teknik dasar lari sprint. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Arikunto, 1989: 32).

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari sprint dengan menggunakan start jongkok. Penilaian dalam tes ini adalah dengan cara mengamati setiap gerakan yang dilakukan siswa dimulai dari start, gerakan lari dan gerakan finish. Adapun bentuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.1 instrumen Penelitian**

<b>Aspek</b>	<b>Kriteria Penilaian</b>		
	<b>Kurang</b>	<b>Cukup</b>	<b>Baik</b>
Sikap Start			
Gerakan Lari			
Gerakan Finish			

**Tabel 3.2 Skala penilaian untuk setiap indikator**

<b>Skala Penilaian</b>	<b>Penjelasan</b>
1	Kurang
2	Cukup
3	Baik

**Keterangan:****1. Sikap Star**

- (3) Jika siswa melakukan 3 komponen gerakan star “bersedia, siap, yaa” dengan benar
- (2) Jika siswa hanya melakukan dua komponen dari sikap star
- (1) Jika siswa hanya melakukan satu komponen gerakan star

**2. Sikap Lari**

- (3) Jika siswa melakukan langkah kaki (bertumpu dan melayang) dan ayunan lengan dengan seirama
- (2) Jika siswa hanya melakukan langkah kaki berupa bertumpu dan melayang.
- (1) Jika siswa melakukan kegiatan lari tanpa ada sinkronisasi antara gerakan kaki dan ayunan lengan.

**3. Gerakan Finish**

- (3) Jika siswa melakukan kegiatan finish dengan sikap badan condong ke depan dan kecepatan lari tidak ada perubahan.
- (2) Jika siswa melakukan kegiatan finish dengan sikap badan condong ke depan namun kecepatan lari mengalami perubahan, atau sebaliknya siswa melakukan kegiatan finish dengan sikap badan tidak condong ke depan dan kecepatan lari tidak ada perubahan.
- (1) Siswa melakukan kegiatan finish dengan sikap badan tidak condong ke depan dan kecepatan lari mengalami perubahan.

**Tabel 3.3 Lembar Observasi Aktivitas Guru**

No	Aspek yang Diamati	Kriteria Penilaian		
		1	2	3
1	Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.			
2	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.			
3	Guru menjelaskan materi dengan menggunakan media pembelajaran berupa gambar penjelasan start jongkok dan gambar penjelasan lari 60 m dengan diawali menggunakan start dan diakhiri dengan finish.			
4	Guru memantapkan materi pembelajaran.			
5	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.			
6	Guru melakukan evaluasi berupa tes keterampilan lari 60 m dengan diawali start dan diakhiri dengan finish.			
Jumlah Skor Tiap Kisaran				
Jumlah Keseluruhan				
Kriteria				

Keterangan : 1 = kurang (K); 2 = cukup (C); 3 = baik (B)

**Tabel 3.4 Lembar Observasi Aktivitas Siswa**

No	Aspek yang Diamati	Kemunculan	
		Ya	Tidak
1	Siswa menyimak apersepsi yang disampaikan oleh guru.		
2	Siswa menyimak guru menyampaikan tujuan pembelajaran.		
3	Siswa menyimak dan memperhatikan gambar start jongkok dan gambar penjelasan lari 60 m dengan diawali menggunakan start dan diakhiri dengan finish.		
4	Siswa melakukan gerakan sesuai dengan urutan gambar yang diberikan oleh guru		
5	Siswa melakukan gerakan start jongkok berulang-ulang dengan bimbingan guru.		
6	Siswa melakukan tes keterampilan lari 60 m dengan diawali start dan diakhiri dengan finish.		
<b>JUMLAH</b>			
<b>KRITERIA</b>			

Keterangan:

YA = 2

Tidak = 1

## **F. Teknik Analisis Data**

### **1. Data Tes**

Tes dianalisa dengan menggunakan nilai individu, nilai rata-rata siswa, dan kriteria ketuntasan belajar berdasarkan penilaian pada acuan dan patokan. Menurut Depdiknas (2006: 62), secara klasikal proses belajar mengajar dikatakan tuntas apabila di kelas memperoleh nilai  $\geq 70$  sebanyak 85% (Depdiknas, 2006: 62).

**a. Nilai rata-rata siswa**

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N} \quad (\text{Hadi, 1993: 37})$$

Keterangan:

$\bar{x}$  = Nilai rata-rata siswa  
 $\sum x$  = Jumlah nilai siswa  
 $N$  = Jumlah siswa

**b. Persentase Ketuntasan Belajar Secara Klasikal**

$$\text{Ketuntasan Belajar Klasikal} = \frac{NS}{N} \times 100\% \quad (\text{Depdiknas, 2006: 62}).$$

Keterangan :

KB : Persentase ketuntasan belajar klasikal  
 NS : Jumlah siswa yang mencapai nilai 7, 0 ke atas  
 N : jumlah seluruh siswa

**2. Data Observasi Aktivitas Guru**

Data observasi digunakan untuk merefleksikan siklus yang telah dilakukan. Untuk menganalisis data observasi dilakukan dengan menghitung rata-rata skor pengamat. Data yang diperoleh tersebut digunakan untuk merefleksi tindakan yang telah dilakukan dan diolah secara deskriptif dengan menghitung:

a. Rata-rata skor =  $\frac{j u m l a h \ p e n g a m a t}{j u m l a h \ s k o r}$

b. Skor tertinggi = jumlah butir observasi x skor tertinggi tiap butir

- c. Skor terendah = Jumlah butir observasi x skor terendah tiap butir
- d. Selisih skor = skor tertinggi – skor terendah
- e. Kisaran nilai untuk tiap kriteria =  $\frac{\text{selisih skor}}{\text{jumlah kriteria}}$

(Sudjana, 2006: 77-79).

**Tabel 3.5 Rentang Nilai Aktivitas Guru**

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kriteria</b>
15 - 18	Baik
10 - 14	Sedang
6 - 9	Kurang

**Tabel 3.6 Rentang Nilai Aktivitas Siswa**

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kriteria</b>
11 - 12	Baik
8 - 10	Sedang
6 - 7	Kurang

## **G. Indikator Keberhasilan**

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah jika:

1. Persentase nilai tuntas sebesar 80%.
2. Secara klasikal rata-rata nilai siswa sebesar 7.
3. Aktivitas guru masuk dalam kategori baik.
4. Aktivitas siswa masuk dalam kategori baik.